

La Fédération Française de la Retraite Sportive



Le Sport, La Santé des Seniors

CODERS 69
15 Boulevard Vivier Merle - 69003 Lyon
04 78 60 10 05 / info@coders69.fr

Coders69
COMITÉ DÉPARTEMENTALE DE LA RETRAITE SPORTIVE

La Fédération Française de la Retraite Sportive



La FFRS est créatrice du concept « **Sport Senior Santé®** ».
Elle promeut une pratique sportive régulière, modérée, adaptée à l'avancée en âge et diversifiée afin de retarder les effets du vieillissement. Les **animateurs bénévoles formés** en interne veillent à l'adaptation des pratiques en fonction de l'hétérogénéité de nos adhérents.



82 815 licenciés

447 clubs
55 CODERS
10 CORERS

6000 bénévoles
4 970 animateurs
62 instructeurs

6 salariés au Siège FFRS
à Sassenage

5 cadres techniques nationaux

18 membres au comité directeur

Le CODERS 69

2 549 licenciés

23 clubs
314 bénévoles
151 animateurs
2 instructeurs fédéraux

22 activités physiques

21 membres
au Comité Directeur

Le Comité Départemental de la Retraite Sportive (CODERS) **représente l'ensemble des clubs** implantés sur son département.

Il a pour missions :

- **Faire le lien** avec les instances fédérales et les clubs;
- **Représenter la FFRS** auprès du public, des administrations et des collectivités;
- **Animer le réseau** de clubs affiliés,
- **Promouvoir le développement** des clubs existants;
- **Aider à la création** de nouveaux clubs;
- **Recueillir les besoins** en formation sur le territoire;
- **Organiser la formation** au niveau départemental;
- **Assurer le suivi** des animateurs en formation;
- **Participer aux manifestations locales** autour du sport santé (forums, salons, etc.).

Quel intérêt pour vous de venir à la Retraite Sportive?

SE RENSEIGNER

Vous souhaitez pratiquer des activités physiques et sportives adaptées à votre âge et à vos capacités? Contacter le CODERS de votre département pour connaître les clubs de la retraite sportive près de chez vous.

SE LICENCIER

Vous prenez une licence FFRS à 28€ l'année (assurance incluse) ou une carte découverte à 8€ pour 3 mois qui vous couvre pour toutes les activités que vous pratiquerez dans un club FFRS et en individuel (hors séjour et formation pour la carte découverte).



CHOISIR UN CLUB

Vous choisissez le club dans lequel vous souhaitez adhérer et pratiquer des activités physiques, vous aurez à payer les frais d'activités spécifiques (entrée de piscine par exemple).

PRATIQUER

Il ne vous reste plus qu'à pratiquer une ou plusieurs activités toute l'année! Vous pouvez aussi participer aux séjours organisés par les clubs et par la fédération.

Les Activités physiques à découvrir

Activités de nature

- Cyclotourisme
- Marche nordique
- Randonnée pédestre
- Raquettes à neige
- Ski alpin
- Ski de fond

Activités d'expression et de maîtrise corporelle

- Danses
- Gym d'entretien
- Self défense Aïkido
- Taï chi Qi gong
- Yoga

Activités aquatiques et nautiques

- Aquagym
- Kayak
- Natation
- Voile

Activités de coopération et/ou d'opposition

- Badminton
- Golf
- Jeux de Boules
- Tennis
- Tennis de table

Activités de précision

- Tir à l'arc

